



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO (LANCHE)

Um sanduíche natural de frango bem levinho pode substituir uma refeição e ainda conter muitos nutrientes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)
- 2 folhas pequenas de alface, cressa, crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes do recheio (menos a alface e o tomate)
- 2º Recheie o pão com frango desfiado, requeijão e cenoura ralada
- 3º Coloque a alface e o tomate.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	211 mg	332 mg	14 %